

این آنفلوآنزا

با همیشه فرق می کند



آنچه اشخاص و خانواده ها باید در مورد

آنفلوآنزا همه گیر بدانند.



www.lapublichealth.org

آنفلوآنزا همه گیر ویروس جدید آنفلوآنزا در سطح جهانی است که در مقابل آن اینمنی (محافظت) زیادی وجود ندارد یا اصلاً وجود ندارد. از آن جا که کارشناسان بهداشت نگران احتمال وقوع آنفلوآنزا همه گیر هستند، اداره بهداشت لس آنجلس می خواهد به شما اطلاعات بیشتری درباره آنفلوآنزا همه گیر ارائه کند و این که چطور بهتر می توانید آماده حفظ خود از ابتلاء به آن شوید.

کسی نمی تواند پیش بینی کند آنفلوآنزا همه گیر بعدی چه زمانی و با چه شدتی اتفاق خواهد افتاد. چیزی که می دانیم این است که در قرن گذشته، سه بار (سال های 1918، 1957، 1968) شایع شده است.

آنفلوآنزا همه گیر با پیدایش نوع جدیدی از ویروس آنفلوآنزا اتفاق می افتد. این بیماری به آسانی از شخصی به شخص دیگر منتقل می شود و باعث بیماری شدیدی می شود که می تواند تمام کشور و تمام دنیا را در مدت کوتاهی آلوه کند. آنفلوآنزا همه گیر ممکن است به صورت امواجی بیابد که هر کدام شش تا هشت هفته به طول می انجامند.

اگر آنفلوآنزا همه گیر بعدی آمریکا شدید باشد، زندگی عادی ما دچار اختلال خواهد شد. شرکت ها و مدارس ممکن است تعطیل شوند. و سایر نقليه عمومی محدود شده و پرواز ها لغو شوند. کارمندان شاید نتوانند سر کار بروند و شرکت ها و خدمات عمومی ممکن است تعطیل شوند یا ساعت های محدودی کار کنند.

آماده باشید.

همچنین مهم است که هم اکنون برای حفاظت خودتان و عزیزانتان برنامه ای داشته باشید. برخی از اقدامات همچنین به شما در آماده شدن در مقابل موقع اضطراری دیگر کمک می کنند و شمارا در مقابل آنفلوآنزا های فصلی و سرما خورده هم حفظ می کنند.

این پروشور به شما و خانواده تان کمک می کند:

- درباره آنفلوآنزا همه گیر مطالبی بیاموزید.
- مشکلاتی که خانواده تان ممکن است با آن هارو برو شود و در شرایط همه گیری شدید روال عادی کار و مدرسه و فعالیت های اجتماعی تان را به هم بزند، بشناسید.
- اقداماتی معمولی انجام دهید که از پخش میکروب جلوگیری می کند و نکات بهداشتی را رعایت کنید.

برای اطلاعات بیشتر به این منابع رجوع کنید:

اداره خدمات بهداشتی کاونتنی لوس آنجلس
www.lapublichealth.org

اداره خدمات بهداشتی کالیفرنیا
www.dhs.ca.gov

مراکز پیشگیری و کنترل بیماری های آمریکا (CDC)
www.cdc.gov

اداره خدمات بهداشتی و انسانی آمریکا
www.pandemicflu.gov

سازمان بهداشت جهانی
www.who.org

صلیب سرخ آمریکا
www.redcross.org

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

برنامه ای برای شرایط اضطراری بهداشتی خانواده تنظیم کنید. این جدول را کامل کنید و روی یخچال تان یا بورد یا محل قابل دید دیگری بنزدید. یک کپی از آن بگیرید و آن را در محل امنی نگه دارید و به تمام کسانی که لازم است جای آن را بدانند بگویند.

نام/شماره تلفن

فهرست تماس

تفاوت های کلیدی بین آنفلوانزا فصلی و آنفلوانزا همه گیر	
آنفلوانزا همه گیر	آنفلوانزا فصلی
در قرن گذشته، سه بار (سال های 1918، 1957، 1968) شایع شده است و در هر فصلی ممکن است اتفاق بیافتد. گاهی ممکن است به صورت "آمواج آنفلوانزا به فواصل چند ماهه روی دهد.	هر ساله درماه های زمستان شایع می شود.
کارشناسان تخمین می زند 50-25 درصد جمعیت، بسته به قدرت رشته ویروس مبتلا می شوند.	حدود 5-20 درصد از جمعیت آمریکا را خت ناشر قرار می دهد.
معمولًا بیماری سختی است و بنابراین خطر مرگ بالایی دارد.	بیشتر مردم ظرف یکی دو هفته خوب می شوند.
نه تنها گروه های "در معرض خطر" بلکه تمام گروه های سنی ممکن است در معرض خطر ابتلا باشند. با توجه به سابقه واگیریهای گذشته، بزرگسالانی که از سلامت کامل برخوردار نیستند نسبتاً در معرض خطر بیشتری هستند. برای مثال، بزرگسالان زیر 35 سال (بخش اصلی نیروی کار آمریکا) در همه گیری سال 1918 به طور ناهمسانی دچار بیماری شده بودند.	خطر مرگ محدود به گروه های "در معرض خطر" مانند سالخوردگان (65 ساله و بالاتر)، خردسالان (کودکان بین 6-23 ماهه) و کسانی که ناراحتی هایی مانند ناراحتی تنفسی، دیابت، سرطان، کلیه و قلبی دارند؛ و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند است.
واکسن ضد همه گیری را شاید نتوان در ابتدای همه گیری تهیه کرد. قدرت رشته های جدید ویروس ها را باید اندازه گیری کرد و تولید واکسن موثر ممکن است شش ماه طول بکشد.	واکسیناسیون موثر است چون میزان قدرت رشته ویروس شایع هر زمستان را می توان به خوبی پیش بینی کرد.
داروهای ضد ویروس ممکن است به تعداد محدودی تولید شوند و تاثیر آن ها فقط در طول همه گیری مشخص می شود.	داروهای ضد ویروس به طور کلی در دسترس افرادی قرار داده می شود که در معرض ابتلا به بیماری های جدی هستند.

نقش اداره بهداشت عمومی کاونتی لس آنجلس
در جریان همه گیری مسائل عوض می شوند. بنابراین اداره بهداشت موظف است دستورات (دستور العمل های) حفظ بهداشت عمومی را در طول همه گیری ابلاغ کند. دریافت آخرین اطلاعات و پیشنهادات در مورد نحوه اجتناب از بیماری از اهمیت به سزایی برخوردار است. برای اطلاعات بیشتر با اداره بهداشت کاونتی لس آنجلس با شماره (800) 427-8700 تماس حاصل نمایید و یا از وب سایت www.lapublichealth.org دیدن نمایید.



اقداماتی که شما و خانواده تان می توانید برای آمادگی اکنون انجام دهید

- **برای جلوگیری از پخش آنفلوانزا این موارد را رعایت کنید و به کودکان تان هم بیاموزید.**
 - دستان خود را برای حفاظت خودتان و دیگران در برابر میکروب ها مرتب بشوئید. در صورت در دسترس نبودن آب و صابون، از ضد عفونی کننده های یکبار مصرف یا ژل مانند الکل دار استفاده کنید.
 - از دست زدن به چشمان، بینی یا دهانتان خودداری کنید. میکروب ها اغلب از راه تماس با اشیاء آلوده و سپس دست زدن به چشم و بینی و دهان وارد بدن می شوند.
 - به هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی تان را بگیرید. اگر دستمال ندارید، در آستان تان عطسه و سرفه کنید نه در دست تان. سعی کنید اطراف این تان بیمار نشوند.
 - از تماس نزدیک با بیماران خودداری کنید. اگر بیمار هستید، از دیگران فاصله بگیرید تا بیمار نشوند.
 - اگر بیمار شدید یا عالم آنفلوانزا دارید در خانه بمانید. استراحت کنید و به دکتر مراجعه کنید.
- **دیگر موارد بهداشتی را رعایت کنید**
 - سالم بمانید: خوب بخوابید، هر روز ورزش کنید، استرس نداشته باشید، مایعات فراوان بنوشید و در حد تعادل غذا بخوردید.
 - سیگار نکشید، زیرا ریسک عواقب خطرناک را در صورتی که آنفلوانزا بگیرید بالا می برد.
- **با خانواده تان و عزیزانتان درباره اهمیت مسائل بهداشتی صحبت کنید.**
 - در مورد این که عزیزانتان در صورت بیماری کجا و چگونه باید تحت مراقبت قرار گیرند و برای مراقبت از آن هادر خانه چه چیز هایی لازم است صحبت کنید.

- آماده تغییر در برنامه های معمول روزمره باشید و برنامه های شدنده چه کسی از کودکان و افراد نیازمند مراقبت نگهداری کند. آیا فامیل یا همسایه می توانند کمک کنند؟ این برنامه ریزی ها را الان انجام دهید و با تمام کسانی که لازم است بدانند صحبت کنید.
- **برای خود و خانواده تان به اندازه دو هفته دارو و لوازم بهداشتی در خانه نگهداری کنید. مثال های لوازم بهداشتی عبارتند از:**
 - شوینده های الکل دار بی نیاز به آب و صابون
 - دارو های تب بر مانند استامینوفن (تایلنول) یا ایبوپروفن
 - شربت سینه
 - دما سنج
 - مایعات الکتروولیت دار مانند پدیالیت، گلوراید، یا سایر محلول های او آر اس (محلول خوارکی برای جبران آب از دست رفته بدن)
- محلول های او آر اس برای کسانی که مبتلا به اسهال و استفراغ و تب هستند مورد استفاده قرار می گیرند. این محلول ها حاوی آب و نمک در اندازه های خاصی هستند که هم مایعات و هم الکتروولیت های بدن را تأمین می کنند. محلول های او آر اس در بیشتر دارو خانه ها موجودند. دادن مایعات در مراحل اول بیماری حائز اهمیت است و نباید صبر کرد تا شرایط اضطراری پیش آید.
- **داروهای نسخه دار**: اگر شما یا عضوی از خانواده تان به طور مرتب داروهای نسخه دار مصرف می کنید، با دکتر و بیمه تان صحبت کنید تا برای چند هفته به شما دارو بدنه دهند
- **برای کمیعد موارد غذایی، آب، و سایر ضروری خانه آماده باشید** و مواد غذایی خراب نشدنی مانند کنسرو و سیریال (کورن فلکس) خشک، آب، رادیوی قابل حمل، باتری، چراغ قوه، کیسه زباله و دربار کن های دستی در خانه نگه دارید.

لیست کامل تیرینامه ریزی آمادگی برای اشخاص و خانواده ها توسط اداره بهداشت و خدمات انسانی آمریکا تهیه شده است و در این وب سایت در www.pandemicflu.gov دسترس است.

اطراف موارد در موارد اضطراری شخصی در منطقه	خارج شهر طرف موارد اضطراری
بیمارستان نزدیک: محل کار مدرسه خانه	مکانیزم انتقال ویروس از کار کردن ممکن باشد، با صاحب کارتان در مورد امکان کار از منزل صحبت کنید.
دکتر(های) خانواده	ممکن است وسایل نقلیه عمومی کار نگذند. بنابراین امکان استفاده از یک خودرو برای رفتن به کار و مدرسه و سوپرمارکت را بررسی کنید.
داروخانه	دیگر خدمات عمومی و اجتماعی نیز ممکن است متوقف شوند. خدماتی که بیمارستان ها و درمانگاه ها، بانک ها، مغازه ها، رستوران ها، ادارات دولتی و پستخانه ها ارائه می کنند نیز از این دسته اند. فکر کنید شما و خانواده تان در صورت قطع این خدمات چه باید بکنید.
تماس با صاحب کار و اطلاعات واقع اضطراری	با قوانین مرخصی به علت بیماری و خانواده و مرخصی های استعلامی آشنا شوید.
تماس با مدرسۀ و اطلاعات واقع اضطراری	و ایکسن فصلی آنفلوانزا را بزنید. حتی کسانی که در معرض خطر ابتلا نیستند باید در صورت امکان و ایکسن آنفلوانزا را بزنند. کسانی که شرایط پزشکی خاصی دارند و تمام کسانی که 65 ساله و بالاتر هستند باید و ایکسن پنوموکوکی را یکبار بزنند.
سازمان مذهبی/اعقیدتی	اگر بیمار شدید، به مدرسه و محل کار و مکان های عمومی نرود.
دامپزشک	
اداره بهداشت عمومی محلی	لیست کامل تیرینامه ریزی آمادگی برای اشخاص و خانواده ها توسط اداره بهداشت و خدمات انسانی آمریکا تهیه شده است و در این وب سایت در www.pandemicflu.gov دسترس است.